

Meine erste Nachtwanderung 50 km entgegen dem Uhrzeigersinn um den Starnberger See

Am Freitagabend traf ich mich mit Christian, meinem Wanderfreund vom Team Blond, am Bahnhof in Starnberg. Er hatte definitiv die weitere Anreise, die, sagen wir mal, wieder abenteuerlich war. Meine Anreise, kürzer, und dieses Mal ohne besondere Vorkommnisse.

Als Christian mir im März von diesem Marsch erzählte, war für uns gleich klar, dass wir uns dafür anmelden. Er, weil er fast jeden Blödsinn macht, ich, weil ich

a) auch diesen Marsch als Vorbereitung für die 100ansehe, und

b) auch fast jeden Blödsinn mitmache.

Das Wetter war den ganzen Tag über freundlich, warm. Laut Wetter App und 'in echt' sollte es später in Regen übergehen.

Der Start erfolgte um 22 Uhr an der Seepromenade. Uns blieb also noch einige Zeit zum 'richtig Ankommen' (Christian) und etwas essen (wir beide).

An der Promenade war kurz nach 21 Uhr schon ne Menge Action, einige Marschierer hatten ihr Start-/Goodie-Paket schon erhalten, andere reihten sich brav ein.

Der Veranstalter hatte eine Reihe Sponsoren für diesen Marsch an der Hand und so gab es neben den Energie-/Magnesium-/Honig-Goodies noch eine Trachtenbluse für die Damen bzw. -Hemd für die Herren von Daller Tracht, einem Familienunternehmen in Bayern.

Natürlich zogen wir Bluse/Hemd gleich über unsere Funktionskleidung, da wir Fotos davon in unseren Gruppen-Chat stellen wollten.

Beleuchtung wurde aus- und alles andere wieder ordentlich in den Rucksack eingepackt und pünktlich um 22 Uhr liefen wir los.

Ich war froh, dass ich die Strecke schon kannte, denn im Gegensatz zu Christian, der schon einige 100er bewältigt hat, war ich noch nie über Nacht bei einem Marsch dabei. Was ich am Freitag/Samstag gelernt habe ist, dass es einen gewaltigen Unterschied macht, ob man 50 km ausgeruht früh morgens startet oder nach einem

Arbeitstag und anschließender Anreise, in der Nacht. Ich bin absolut kein Nachtmensch, deshalb muss ich an diesem Punkt noch arbeiten.

Wir liefen also noch bester Stimmung im Regen los. Wir wichen Pfützen aus, wir trotzten dem Regen und, wie immer, wir quatschten jede Menge.

Dies änderte sich ab Mitternacht bei mir. Ich wurde ein bisschen das Nölpferd und fragte ein ums andere Mal 'wie weit noch' 😬😬 oder ich sagte sowas wie: Ich bin aber jetzt schon ziemlich müde 😊

Trotzdem waren wir ein eingespieltes Team. Wir hatten eine gute Geschwindigkeit drauf.

Bei Km 18 kamen wir beim Marina Seerestaurant an. Hier war der erste VP! Eine tolle Location, alles war stimmungsvoll beleuchtet, hier konnte man auf der Terrasse die bei der Anmeldung bestellte Brotzeit essen und einfach mal eine Pause einlegen. Nach und nach trafen weitere Marschierer ein. Christian und ich machten Platz und gingen weiter.

Ich war immer noch müde 😊 und fragte mich, wann sich das ändern würde. Christian rechnete unsere Zeiten hoch und meinte, dass wir so gegen 9.00/9.30 Uhr im Ziel ankommen sollten. Ich meinte, ich hätte mir daheim vorgestellt, um 8 Uhr anzukommen. Das wären dann 10 Stunden Marschzeit. Normalerweise kein Problem über 50 km.

Ich habe jetzt die Erfahrung gemacht, dass es nachts viel anstrengender ist durch die Gegend zu stapfen. Man muss sehr konzentriert gehen, immer aufmerksam sein und wird visuell leider kein bisschen abgelenkt. Es ist einfach nur dunkel, man stiert vor sich hin und tappt 'rechter Fuß vor, linker Fuß vor' weiter 😬😬

Ich war an meinem toten Punkt angekommen. Ich wusste aber, dass der irgendwann verschwinden würde. Die Frage war bloß wann.

Irgendwann passierten wir das Halbzeit-Schild und irgendwann sagte Christian, dass es bestimmt ab 4 oder halb 5 schon wieder langsam hell werden würde! Das war mein Strohalm. Ich stellte mir das vor und dann den Blick auf den See. Plötzlich fühlte ich mich mental wieder stärker. Die Aussicht auf den Morgen war wie ein Booster.

Leider meldete sich ab der Hälfte der Strecke mein linker Fuß. Aufgrund des anhaltenden Regens waren die Füße natürlich durchweicht und ich spürte, dass ich Blasen bekam. Es war nicht zu ändern. Was ich in meinem früheren Marathon-Leben gelernt hatte: Durchhalten und mit Krisen umgehen. Also kurz drüber nachgedacht, und dann die Blasen ausgeblendet.

Wir erreichten Seeshaupt und Ambach und ungefähr bei Kilometer 33 das Landhotel Huber, unseren 2. VP. Ich war sehr happy. Hier gab es ein tolles Frühstück und hier konnte ich endlich mal eine Kleinigkeit essen!

KM 18

KM 25

KM 33



Das Frühstück verlief schweigend 😊 Jahaaa, meine lieben Leserinnen und Leser, das kann ich 😊

Ich war einfach soooo müde, ich hätte am liebsten den Kopf auf den Tisch gelegt und wäre eingeschlafen.

Aber wir hatten ja noch ein paar Kilometer vor uns. Also ging es weiter und was soll ich sagen, plötzlich war der Tiefpunkt überwunden und es lief sich wieder leichter. Wir wollten jetzt 40 Kilometer erreichen, weil es dann in den einstelligen Bereich ging und das beflügelte uns 😊

Also passierten wir bald die Votivkapelle, blieben ein wenig stehen, schauten auf den See und Richtung Starnberg und weiter ging es. Uns tat nichts mehr weh, wir wollten nur noch ankommen.

Um 8.40 Uhr kamen wir glücklich und zufrieden ins Ziel, beim Strandhouse in Starnberg. Dort war die letzte Verpflegungsstation.

Nach kurzer Rast und Umziehen (Christian) gingen wir zum See, in den See (ich) und traten später unseren Heimweg an.

FAZIT:

- Schlafentzug ist eine Art Folter 😊
- Der Körper ist keine Maschine.

Nach 36 Kilometer bei 55 Grad (ähm halt, umgekehrt) letzte Woche in Nürnberg und Regen und Dunkelheit dieses Wochenende wünsche ich mir am kommenden Wochenende in Düsseldorf Schnee und/oder Hagel, bitte schön! 🙏😊

FUN FACT:

Von Garmin erhielt ich nach diesem Marsch die Auszeichnung 'Nachteule' 😂

DANKE:

Christian: Danke für deine Begleitung und für die Gemeinschaft, für das Ertragen des Nölpferdes 🐘🙏😊👍 und für die Nacht mit dir - lach lach lach... 😊

Dem Veranstalter: Danke Michael Raab, allen Helferinnen und Helfern für eine schöne Veranstaltung, alles ein bisschen kleiner, gediegener, alles ein bisschen chilliger 🙏😊

Von Annette Wieland am 26.06.2022 auf Facebook veröffentlicht.